ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

24-30 АВГУСТА

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

ПРОФИЛАКТИКА ХНИЗ

РЕГУЛЯРНЫЕ НАГРУЗКИ СНИЖАЮТ РИСК

на 30%

ишемической болезни сердца

на 27%

диабета 2 типа

АКТИВНОСТЬ

укрепляет сердечно-сосудистую систему

улучшает обмен веществ

предотвращает ожирение

Движение — профилактика остеопороза и болезней опорно-двигательного аппарата.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ВЫБРАТЬ

Бег –
кардиотренировка и сжигание калорий.

Командные игры –
комплексная нагрузка и общение.

Плавание –
щадит суставы, задействует все группы мышц.

Велоспорт –
укрепляет мышцы ног и спины, развивает координацию.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ИММУНИТЕТ И НАСТРОЕНИЕ

Тренировки укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость инфекциям.

Во время упражнений ***вырабатываются эндорфины*** *— они снижают тревогу и борются с депрессией.*

Активность улучшает сон, память и концентрацию, насыщая мозг кислородом.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

АКТИВНОСТЬ — НЕ ТОЛЬКО СПОРТ

ходьба на работу

работа по дому

игры с детьми

велосипед

лестница вместо лифта

Встраивайте движение в повседневный режим — это доступно каждому.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

НАЧИНАЙТЕ С МАЛОГО:

10-минутная *зарядка утром — уже вклад в здоровье.*

Ходите пешком при любом удобном случае, выбирайте активный отдых.

Регулярность важнее интенсивности:

20 минут каждый день *лучше, чем 2 часа раз в неделю.*

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае